



# LAPSUUSVAIHEEN VALMENNUS

U7-U11 VALMENNUSUUNNITELMA

## Palloliiton valmennuslinja

Suomen Palloliiton valmennuslinjassa on kuvattu suomalaisen pelaajakehityksen avainasiat ikävaiheittain.

Valmennuslinja on suunnattu koko suomalaiselle jalkapalloperheelle: seuroille, valmennuspäälliköille, valmentajille, pelaajille sekä heidän vanhemmilleen.



## Sisällys

Lapsuusvaihe U7-U11 .....	4
Teknis-taktinen valmennus U7-U11 .....	6
Hyökkääminen U7-U11 .....	7
Puolustaminen U7-U11 .....	10
Fyysinen valmennus U7-U11 .....	11
Harjoittelu .....	13

## Lapsuusvaihe U7-U11

Lasten jalkapalloharjoituksissa korostuu iloinen liikkuminen ja innostus jalkapalloon kasvaa, luodaan perusteita urheilulliselle elämäntavalle ja rytmille. On tärkeää, että pelaajille tulee hiki ja heillä on hauskaa. Hyvällä organisoinnilla ja positiivisella heittäytymisellä tilanteeseen tämä onnistuu valmentajilta varmasti.

Lapsuusvaiheessa korostuvat runsas pelaaminen ja innostava harjoittelu pelaajien yksilölliset ominaisuudet ja taidot huomioon ottaen. Ensimmäisten vuosien aikana pyritään varmistamaan kipinän syttyminen. Harjoittelu alkaa palloon tutustumisella ja yksinkertaisten perustaitojen opettelulla. Perustaitojen kehittymisen myötä huomiota suunnataan pelin havainnointiin, liikkumiseen, syöttämiseen ja joukkueena pelaamiseen.

Uusia asioita on syytä opetella jatkuvasti, mutta yhtä tärkeää on vahvistaa aiemmin opittuja asioita kertauksen muodossa. Tässä auttaa, jos valmennus on ensimmäisistä vuosista lähtien suunnitelmallista. Yksittäistä valmentajaa auttavat seuran valmennuksesta ja pelaajakehityksestä vastaavat henkilöt.

Valmentajan tulee muistaa, että kaikkia taitoja on mahdollista harjoitella innostavasti ja lapsia motivoivalla tavalla. Useimpia taitoja voidaan lisäksi harjoitella pelinomaisesti. Loppujen lopuksi innostavalle toiminnalle ja pelaajien kehittymiselle on rajana vain valmentajan kekseliäisyys.

Tavoitteena on, että lasten joukkueiden vastuvalmentajalla on suoritettuna minimissään valmentajakoulutuksen D-taso. Suosituksena on C-taso. Tavoitteena on, että lasten joukkueiden apuvalmentajalla on suoritettuna E-taso.

LAPSUUS-VAIHE	- U7 (2V2, 3V3, 4V4, 5V5)	U8-U9 (5V5)	U10-U11 (8V8)
<b>Ikävaiheelle ominaista</b>	Harjoittelu on hauskaa ja mielikuvitusta aktivoivaa  Tekemisessä korostuu runsas pelaaminen	Peliin ja palloon tutustuminen jatkuu  Pallonkäsittely kehittyy oppimisen myötä	Toimitaan joukkueena  Pelaajien välinen yhteistyö

LAPSUUS-VAIHE	- U7 (2V2, 3V3, 4V4, 5V5)	U8-U9 (5V5)	U10-U11 (8V8)
	Luottamus omiin taitoihin kasvaa	Harjoitellaan yhteistyötä  Harjoitellaan toimintaa joukkueena	
<b>Vinkkejä valmentajalle</b>	Varmista kipinän syttyminen ja onnistumisen ilmapiiri  Varmista paljon liikettä pallon kanssa  Kannusta pelirohkeuteen	Kotitehtävät  Keskustele avoimesti ja kannusta keskustelemaan	Pelaajan osaamisen arviointi
<b>Yksilö-keskeisyys</b>	Tunne pelaajasi  Huomioi yksilö ja anna osaamista vastaavia haasteita harjoituksissa ja otteluissa  Auta oppimaan ja oivaltamaan, kysy  Tuo esiin hyvät esimerkit ja anna positiivista palautetta  Anna pelaajan ajatella ja ratkaista itse		
<b>Organisointi</b>	Suositus: 6 pelaajaa + 1 valmentaja  Harjoittelu pääsääntöisesti tasoryhmittäin  Harjoittele pääsääntöisesti pelaamalla, välttämättä jonoja		

LAPSUUS-VAIHE	- U7 (2V2, 3V3, 4V4, 5V5)	U8-U9 (5V5)	U10-U11 (8V8)
---------------	------------------------------	----------------	------------------

Innosta pihapeleihin ja omatoimiseen harjoitteluun

Varmista hyvä yhteistyö perheiden kanssa

Mahdollisuuksien mukaan tytöt pelaamaan ja harjoittelemaan poikien kanssa sekä pelaamaan poikajoukkueita vastaan

Muista koulujen salien huomioiminen talviharjoittelussa

Mahdollisimman vähän ulkomailla järjestettäviä leirejä ja turnauksia kustannusten ehkäisemiseksi

## Teknis-taktinen valmennus U7-U11

Jo lapsuusvaiheessa on tärkeää korostaa rohkeaa ja aktiivista pelitapaa, jossa pallo halutaan pitää omalla joukkueella.

Lapsia kannustetaan pallon kanssa itsenäisiin ratkaisuihin. Pallo pidetään oman joukkueen hallussa ja siitä ei luovuta helpolla. Menetyksen jälkeen ei vetäydytä, vaan halutaan saada pallo nopeasti takaisin omalle joukkueelle. Nämä puolustus- ja hyökkäyspelin avainasiat ovat pohjana kaikille muille jalkapallouran opittaville asioille ja ne on syytä opetella jo jalkapallotaipaleen alussa.

On tärkeää, että valmentajana rohkaiset lapsia kokeilemaan ja annat heidän tehdä virheitä. Jos suorituksessa on parannettavaa, älä anna negatiivista palautetta, vaan kerro miten lapsi voi seuraavalla kerralla parantaa suoritustaan. Sopivilla kysymyksillä ohjaat lasta oppimaan myös itse. Kannusta ja rohkaise lapsia havainnoimaan pelitilanteissa jo ennen pallon saamista tai pallollisena pelaajana ja tekemään ratkaisuja. Muista palkita onnistuneet suoritukset ja yrittäminen positiivisella palautteella.

Ikäkauden avainasiat ja tavoitteet on listattu tarkemmin hyökkäämisen ja puolustamisen alla.

## Pallonhallintaa korostava jalkapallo

Korostaa taitoa ja peliajatusta sekä opettaa nopeisiin ratkaisuihin

Vaatii pelaajalta luottamusta omiin taitoihin

Edellyttää pelaajien välistä yhteistyötä ja havainnointia

On pelaajalle vaativampaa, mutta hauskeempaa ja kehittävämpää

Kehittää pelaajan pallonkäsittelyä ja lajitaitoja

Lisää liikettä ja edistää motoristen taitojen kehittymistä

## Aktiivinen puolustuspelaaminen

Puolustamisessa korostuu halu saada pallo takaisin omalle joukkueelle heti menetyksen jälkeen

Puolustetaan eteenpäin kohti palloa

Edellyttää pelin havainnointia ja nopeaa reagointia pallonmenetykseen

Katkon ja riiston jälkeen pallo pelataan omille

## Hyökkääminen U7-U11

Hyökkäyspelissä pelaajia rohkaistaan pitämään pallo oman joukkueen hallussa. Tämä voidaan tehdä joko kuljettamalla tai syöttämällä. Jokaisessa hyökkäyksessä tavoitteena tulee olla maalin tekeminen.

Peliuran alkuvaiheessa osalle pelaajista kuljettaminen on luontevampi tapa hallita palloa, kun taas toisille se on syöttäminen. Pelaajan taitojen karttuessa hän pystyy itse arvioimaan tilanteen vaatiman tekniikan. Tämä edellyttää sitä, että pelaaja pystyy havainnoimaan kenttää sekä pallottomana että pallon kanssa.

Jokaisen hyökkäyksen tavoitteena tulee olla maalin tekeminen. Jalkapalloharrastuksen alussa maalintekotilanteet syntyvät usein kuljetuksen päätteeksi, sillä pelaajan havainnointi ei ulotu kattamaan koko kenttää, vaan pelaaja valitsee etenemissuuntansa lähimmän pelaajan sijoittumisen perusteella. Tällöin pelaajaa tulee rohkaista kuljettamaan vapaaseen tilaan, kohti vastustajan maalia.

	- U7 (2v2, 3v3, 4v4, 5v5)	U8 - U9 (5v5)	U10 - U11 (8v8)
<b>Avainasiat</b>	Pidä pallo omalla joukkueella, ja jos mahdollista, pelaa eteenpäin Kehitä hyökkäyspelissä monipuolinen 1v1-osaaminen Pyri murtautumaan vastustajan puolustuksen läpi nopeasti ja yllättävästi Kehitä pallonkäsittelytaitoa molemmilla jaloilla Älä luovu pallosta helpolla ja löydä syötölle aina kohde Harjoittele maalintekotilanteiden luomista ja kehitä maalintekotaitoja Tilanteenvaihto: hyökkäyspelin ensimmäinen vaihe on pelata riiston jälkeen pallo eteenpäin omille tai kuljettaa eteenpäin Muista vahvistaa aiemmin opittuja taitoja kertauksen kautta Pelaajat voivat ottaa vastaan haastavampia tehtäviä tiedollisten valmiuksien kehittyessä		
<b>Ikävaiheen tavoitteet</b>	1v1-osaaminen	1v1- ja 2v1-osaaminen	3v2-osaaminen



	- U7 (2v2, 3v3, 4v4, 5v5)	U8 - U9 (5v5)	U10 - U11 (8v8)
	Rohkea vastustajan ohittaminen 1v1-tilanteissa  Halu hallita palloa  Pallonkäsittely ja kuljettaminen  Vapaan tilan ymmärtäminen	Pelattavaksi liikkuminen, peliasento  Valinta syötön tai kuljetuksen välillä  Pyrkimys kontrolloituun pallonhallintaan  Pelaajien yhteistyö hyökättäessä  Omatoimiseen harjoitteluun innostaminen ja kotitehtävät	Kontrolloitu pallonhallinta ja etäisyydet  Oikean tekniikan valinta  Peliä edistävät syötöt  Pelin painopisteen muutos hyökkäyspelissä  Pelaajien osallistaminen ja vuorovaikutus kyselemällä  Omatoimiseen harjoitteluun innostaminen ja kotitehtävät

Pelaajan taitojen karttuessa hän pystyy havainnoimaan kenttää myös kauemmas, jolloin hän voi valita kuljettaako itse vai syöttääkö pallon pelikaverilleen. Liikaa pallollisen pelaajan ohjausta pyritään välttämään, jotta pelaajat oppivat itse ratkaisemaan tilanteet.

### YHTEISTYÖ LISÄÄ VAIHTOEHTOJA

Pelaajan oppimisprosessi etenee yksilöstä kohti kollektiivista. Jalkapallotaipaleen alussa keskiössä on pelaaja ja pallo, mutta kun pelaajat oppivat luottamaan omaan taitoonsa ja uskaltavat kontrolloida palloa, on luonnollista alkaa opetella kahden ja edelleen useamman pelaajan yhteistyötä. Pelaajien taitotason karttuessa pelkkä pallon kuljettaminen ei välttämättä johda maalintekotilanteisiin, vaan tällöin vaaditaan pelaajien välistä yhteistyötä. Pelaajia tulee rohkaista antamaan pallolliselle tilaa ja hakeutua itse pelattavaksi, pois syöttövarjosta. Vapaa tila ei enää ole ainoastaan tila, jonne kuljetetaan pallo, vaan siihen voidaan pyytää syöttöä oikea-aikaisella liikkeellä.

Syöttö tulee antaa vain silloin, kun sille on selkeä kohde. Jos syötölle löytyy useita kohteita, on paras syöttö se, joka vie pelin lähimmäs vastustajan maalia ilman vaaraa, että pallo menetetään. Syötön kohde voi olla myös vapaa tila, jonne pelaaja tekee liikkeen. Peliä on helppo jatkaa vastaanotetun syötön jälkeen, jos pelaaja on oikeassa peliasennossa. Vaihtoehdot vastustajan puolustuslinjan murtamiseen monipuolistuvat, kun pelaajat oppivat liikkumaan pelattavaksi. Yllättävien harhautusten ja ohitusten lisäksi syötöt auttavat joukkuetta murtautumisessa.

Maalintekoa tulee harjoitella paljon, sillä kertauksen kautta opitut mallit auttavat pelaajia viimeistelemään tehokkaammin. Lisäksi maalinteon harjoittelu on hauskaa ja antaa onnistumisen elämyksiä.

## Puolustaminen U7-U11

Aktiivisella puolustuspelaamisella tarkoitetaan pelaajien kykyä reagoida pallonmenetykseen ja riistää pallo mahdollisimman nopeasti omalle joukkueelleen.

Aktiivinen puolustuspelaaminen edellyttää kykyä sijoittua yksilönä ja joukkueena niin, että vastustaja on pakotettu pallonmenetykseen. Puolustajien tavoitteena on riistää pallo vastustajalta. Puolustaminen tapahtuu eteenpäin, kohti palloa ja alkaa ensimmäisen prässääjän riistoyrityksestä. Joukkueen muut pelaajat pyrkivät sijoittumaan pelin painopisteen mukaisesti niin, että voivat riistää pallon tai katkoa syötön, jos ensimmäinen prässääjä ei siinä onnistu.

Mitä lähempänä vastustajan maalia riisto tapahtuu, sitä suurempi mahdollisuus joukkueella on päättää alkava hyökkäys maalintekotilanteeseen.

	- U7 (2v2, 3v3, 4v4, 5v5)	U8-U9 (5v5)	U10-U11 (8v8)
--	------------------------------	----------------	------------------

### Avainasiat

- Aktiivinen puolustuspelaaminen kohti palloa
- Välitön reagointi pallonmenetykseen
- Estä vastustajan eteneminen ja puolusta tilanne loppuun saakka
- Riistä pallo takaisin vastustajalta mahdollisimman nopeasti

	- U7 (2v2, 3v3, 4v4, 5v5)	U8-U9 (5v5)	U10-U11 (8v8)
--	------------------------------	----------------	------------------

Anna pelaajan reagoida ja tehdä valinnat itse

Muista vahvistaa edellisten vaiheiden ja tavoitteiden oppimista

<b>Ikävaiheen tavoitteet</b>	Aktiivinen puolustaminen kohti palloa Välitön prässä	Prässä ja tuki Pelaajien yhteistyö puolustettaessa	Reagointi pallonmenetykseen Joukkueen tasapaino ja tiiviys
------------------------------	---	---	---

### Pelin tempo nousee

Aktiivisella puolustuspelaamisella nostetaan merkittävästi pelin tempo, jolloin pelaajilta vaaditaan nopeampia ratkaisuja, jottei pallo päädy vastustajan haltuun. Jos pelaajat tottuvat jo lapsuusvaiheessa pelaamaan aktiivista, prässäävää vastustajaa vastaan, kehittää se pelaajia selvästi enemmän kuin pelaaminen passiivista vastustajaa vastaan.

Toiset lapset ovat luonnostaan valmiimpia aktiiviseen puolustuspelaamiseen kuin toiset. Osalla lapsista oppimisprosessi on hitaampi, mutta sitä voidaan nopeuttaa rohkaisulla ja positiivisella palautteella sekä nostamalla hyviä esimerkkejä esiin.

### Fyysinen valmennus U7-U11

Jalkapallo on monipuolinen laji, jolla voidaan kehittää monipuolisia liikuntataitoja, kaikkia taitavuuden osatekijöitä sekä lukuisia fyysisiä ominaisuuksia. Samalla lasten fyysinen harjoitettavuus kehittyy. Jalkapallon fyysisten harjoitteiden tavoitteena on kehittää taitavia, ketteriä ja nopeita pelaajia.

Alle 10-vuotiailla tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteet voidaan sisällyttää joukkueharjoituksiin. Yli 10-vuotiailla säännöllinen oheisharjoittelu fyysisten ominaisuuksien kehittämiseksi voidaan toteuttaa esimerkiksi ennen joukkueharjoituksia.

Motoristen valmiuksien vahvistamiseksi valmentajien tulee kannustaa lapsia liikunnalliseen aktiivisuuteen ja omalla ajalla tapahtuvaan harjoitteluun ja pelaamiseen. Päivittäin omalla ajalla tapahtuva pallollinen harjoittelu kehittää pallonkäsittelyn fyysisiä edellytyksiä sekä pelaajan fyysisiä ominaisuuksia. Yli 10-vuotiaiden tulee päivittäin käyttää omalla ajallaan tunti pallonkäsittelyyn ja jalkojen liiketaito- ja valmiuksien kehittämiseen.

**Lasten liikunnassa on erityisen tärkeää tukea hermoston kehittymistä monipuolisella ja taitojen oppimista aktivoivalla liikunnalla selvästi ennen murrosikää!**

	- U7	U8 - U9	U10 - U11
<b>Kehitettävät perusliikuntataidot ikäkaudella</b>	tasapaino liikkuvuus	liikkuvuus ketteryys rytmikyky koordinaatio	ketteryys rytmikyky koordinaatio kimmoisuus
	nopeus reaktionopeus	nopeus reaktionopeus liike- ja askeltiheys	nopeus reaktionopeus liike- ja askeltiheys
<b>Kasuvaihe</b> (Huomio, että kasvuvaihe on hyvin yksilöllinen)		kasvupyrähdyksen alku: tytöt 8-10-v.	kasvupyrähdyksen alku: pojat 10-12-v. kasvun huippuvaihe: tytöt 11-12-v.

## Harjoittelu

Lasten joukkueharjoitus koostuu alkuverryttelystä tai oheisharjoittelusta, itse harjoituksesta sekä harjoituksen jälkeen tehtävästä oheisharjoittelusta.

On tärkeää, että joukkueelle varattu harjoitusaika voidaan hyödyntää tehokkaasti eikä kenttäaikaa tarvitse käyttää niihin harjoituksen osioihin, jotka voidaan suorittaa kentän ja varsinaisen joukkueharjoituksen ulkopuolella. Kotitehtävät voidaan ottaa omatoimista harjoittelua aktivoivaksi osa-alueeksi. Kotitehtävät voivat olla harjoitusjakson teemaan liittyviä jalkapallotaitoa tukevia tehtäviä. Valmentaja, muistathan tarkistaa kotitehtävät aika ajoin.

Oheisharjoittelulla tarkoitetaan varsinaiseen joukkueharjoitukseen valmistavia tai harjoituksesta palauttavia koordinaatio- ja motorisia harjoitteita, hyppelyjä, juoksuja, askelluksia tai pallon kanssa tehtäviä syöttö-, kuljetus- ja pienpeliharjoitteita, jotka on mahdollista tehdä myös kenttäalueen ulkopuolella. Useat oheisharjoitteina tehtävät koordinaatio- ja motoriset harjoitteet on mahdollista suorittaa myös pallon kanssa. Yli 10-vuotiailla oheisharjoitteluun voidaan ottaa mukaan säännöllinen fyysinen harjoittelu liikkuvuuden, kehonhallinnan, nopeuden, ketteryyden ja kimmoisuuden kehittämiseksi.

Harjoittelun määrä lisääntyy pelaajan iän karttuessa. U7-ikäluokassa jalkapalloharjoittelua ja pelaamista tulee olla yhteensä 8 - 10 tuntia viikossa. Näistä suurin osa on henkilökohtaista harjoittelua ja pihapelejä. U10-11 -ikäluokassa harjoittelun ja pelaamisen määrä voi olla jo tuplasti enemmän.

SUOSITUKSET	- U7 60 - 75 min. / harjoitus	U8 - U9 75 - 90 min. / harjoitus	U10 - U11 90 - 120 min. / harjoitus
<b>Harjoituksen aloitus</b>	Kerro harjoituksen sisältö lyhyesti Tarkista aika ajoin antamasi tehtävät / kotiläksyt		
<b>Alkuverryttely / Oheisharjoittelu</b>	10 min. pallon kanssa ennen kenttää	10 min. pallon kanssa ennen kenttää	20 - 30 min. oheisharjoittelu ennen kenttää

SUOSITUKSET	- U7 60 - 75 min. / harjoitus	U8 - U9 75 - 90 min. / harjoitus	U10 - U11 90 - 120 min. / harjoitus
<b>Harjoittelun kenttäosio</b>	20 min. pienpelit / futisleikit	20 min. pienpelit / futisleikit	20 min. pienpelit / teema
	20 min. jalkapallotaito	20min. jalkapallotaito	20 min. jalkapallotaito
	20 min. pienpelit	30 min. pienpelit / teema	30 min. pienpelit / teema
<b>Oheisharjoittelu ja harjoituksen päätös</b>	Varmista että kaikki ymmärtävät vielä kerran mitä harjoiteltiin Oheisharjoittelu ja vinkit kotona tehtäviin harjoitteisiin		

SUOMEN PALLOLIITTO Ry

PL 191, 00251 Helsinki

Puhelin: vaihde (09) 742 151

Faksi: (09) 454 3352

